

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回

シリーズお米の話 2・今日は何を話そうかな・
四方山閑話・コラム 色々な角度から見る
癪を・あずきのレシピ・無肥料うどん、おそう
めん・洗剤、樟脳・かんたん栗ようかんレシピ・
ごはんでおやつレシピ・ごま色々・新茶・ライ
ブラリーコーナー・すごい寒天・足裏樹液シー
ト・八芳園のイベントに!・ノンテフロンのフ
ライパン・カレンダー

No.150 2022.4

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電話 049-264-1903 fax 049-264-1914

住所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

HP www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



お 米 は い つ ど こ か ら 来 た の ？

(シリーズです。シリーズ1から読まないで、言葉的にむづかしいところもあるかもしれませんが、なるべく分かりやすく書いているつもりですが、わからないときにはぜひシリーズ1から読んでみてください！)

30 年ほど前でしょうか、稲作は弥生時代ではなく縄文時代から行われていたといわれ、それが定説になったのは。私にとっては、えええ！マジか！って思うほどに衝撃でした(笑)

そのお米は一体どこから来たのでしょうか！

どこから来たかを検証するにはいくつかの方法があります。

① 遺跡 ②言葉 ③遺伝子 ④気候風土など 今回は①～③まで！



① 遺跡(お米はどこから来たのか？)

インダス文明(インドの左上あたり)で 5,000 年前の灌漑水田跡

中国長江中下流域 5000～7000 年前の粳と藁、プラントオパール(熱帯ジャポニカ種(ジャバニカ))

鹿児島 12000 年前 プラントオパール

岡崎市 6000 年前プラントオパール、青森 3000 年前、弘前 2200 年前

(プラントオパール:植物の葉のケイ酸が稲のものと識別できる。栽培種か野生種かはわからない)

他にもたくさんたくさんの遺跡がありますが、こう見ると、もしかして日本から世界に広がった！？とも思える稲作。ただ、このプラントオパールの発見が世界で行われているかという疑問が残ります。

現在、大きく遺跡でそのものが出てきている最も古いのは、インダス川流域と、長江流域(苗族(みやおぞく)の地域が有名)のようです。

ただ

インダスではインディカ種もしくは熱帯ジャポニカであったというのが、自然な見方だと思います。

長江ではいま日本で食べている温帯ジャポニカではなく、熱帯ジャポニカが発見されています。

それでは、現代私たちが食べているのはどこから！？

② 言葉(お米はどこから来たのか？)

言葉は方言があるように、地理的にまた歴史と共に言葉は変わっていきます。その流れをさかのぼることで、来歴を探ることができます！たとえば、

熊本県牛深は北前船の停泊地でもありました。北海道から九州まで、日本各地に行く船が立ち寄っていた歴史があります。そして、牛深には「ハイヤ祭り」があります。

このハイヤ祭り、言葉を変えて日本中に広がっています。はんや、浜田節、三原やっさ、佐渡おけさ、庄内はえや節、大正寺おけさ、津軽アイヤ、三崎甚句、六調、阿波踊り等等など、もともとハイヤと言っていたのが地方で名前が変わって、全く違った名前になっているものまであります。

面白いですね！

ではお米を見てみましょう！

最古の文字は諸説ありますが、サンスクリット語、タミール語から見ると面白いです。

サンスクリット語で稲(米)を表す言葉は vrihi (ブリーヒ)。

Vrihi → → → oruza (ギリシャ語) → Reis (ドイツ)

Vrihi → → → oryza (ラテン語) → Riso (イタリア) (risotto リゾット) → ris (古典フランス語) → rice (英語)

Vrihi → → →・・・ Uruchi(うるち) うるち米の うるち！？

上記は、主に西に広がっていったもの

では東には？

サンスクリット語と東南アジアは他に稲を表す言葉として Unoo, Unu, Anna という言葉があります。

それが日本でIne(いね:稲)になった。

いやいや、日本で「ウルシネ」うるち米が稔稲のことをそう呼んでいたから、これが稲の語源だ！という説も、

次は、米(まい・こめ)インドシナ半島

米は、訓読みは「こめ」↓

Kom(かしげる米)、Hme、スマトラ Eme,Ome, ミクロネシア Lome,Komei→Kome(米)、琉球Kumi

→南の島々から日本に入ってきた米は、言葉の場所的に「こめ」

(沖縄の知人に米(こめ)の事をKumi(くみ)って言うの？と聞いたら、年配の人は言っていると！)

音読みは「まい」↓

セレベス北部 Mai,Mei,ルソン島 Ibanak, 中国語 Mi、→Mai(米) (韓国 migug)

→中国大陸から入ってきたのは「まい」

ということは、お米は、一か所ではなくて、複数のところから日本に入ってきたのではないか？

考えてみればその方が至極当然のように思えますね。

ただ、言葉的に「こめ」は「まい」より古いわけですから、先に入ってきたことは容易に想像できます。

が！栽培種であったのか？ただ、南方から持ってきたものなのか？という疑問も残ります。

そして、日本に最初に入ってきたお米は「赤米」と言われています。

赤米は脱粒性が強く栽培にはなかなか向かない品種で、インディカ種ではなかったのかと思われます。

最初に入ってきたのは南方の島々ですが、栽培種としては中国大陸から。これが私の一つの結論です！

そして、もう一つビックリすることがあります！

アイヌ語です

稲作は今の愛知県あたりまででその広がりがいったん止まり、(若狭湾伊勢崎湾線)それより東へ広がるのには時間がかかっています。寒さが要因なのか、徐々に関東までにひろがって東北に広がってきた。というのが定説ですが・・・

先に青森が栽培していた！これは、またビックリ！

アイヌ Amam=インドベンガル Aman(当時はタミール語)→イラク Annam,カンボジア Kaman(それぞれ地方民族語)

ということで、アイヌ語とタミール語が同じ！ インダス文明にいたタミール人が戦争の難を逃れ、船に乗って日本の東北地方に漂着。そこに定住し持ってきた稲の種をまいて栽培を始めたのがアイヌの祖先(のひとつ)！？とも。そうすると 3000 年前青森の遺跡から発掘されたのも筋が通るようになります。当時、品種的に寒冷地で栽培できたとは、本当に驚きでもあります。もしかして当時世界最先端のインダス文明を持った方が移住していた可能性があるとは！

③ 遺伝子(お米はどこから来たのか?)

野生種(赤米)→熱帯ジャポニカ→温帯ジャポニカ の流れで変化していったといわれています。

そして！野生種×ジャポニカで生まれたのがインディカ米とされています。

世界では90%以上の方がインディカ米を食べていますが！ジャポニカ米はインディカ米の親！

(現在のジャポニカ米の黒米現代育種で生まれたので、古代米ではないものもあります)

次回は！ ④気候風土のお話から！

.....

サン・スマイルでは 肥料や農薬を使用しない無肥料自然栽培の

岩手県 阿部自然農園 ササニシキ・ひとめぼれ・ササシグレ・陸羽 132 号・みやこがねモチ

宮城県 なりさわ生命食産 ササニシキ・ひとめぼれ・ササシグレ

宮城県 米の太田屋 ササシグレ

福井県 コスモファーム コシヒカリ

福井県 宮本農園 コシヒカリ

石川県 自然栽培の里のと ササシグレ

熊本県 稲本農園 稲本一号・アキタコマチ

のお米を販売しております(2022 年 3 月現在)(すべて放射能測定済です)

皆様、とても素敵なお方で、ぜひお会いいただいてそのお人柄に触れてほしい！と思いますが、なかなかそうはいきませんので、一部動画配信をしております！

私たちの主食のお米を田面に肘かき寄せて育てくださる農家さんたちをご覧いただけたら嬉しいです！

下記は YouTube の QR です！



なりさわ生命食産



稲本農園



阿部自然農園

2021 年産はすでに完売してしまった稲作農家さん含めて

現在 10 件以上の農家さんとお付き合いいただいています。

YouTube は随時 UP してまいりますのでどうぞ期待くださいませ！

「サン・スマイル YouTube」も登録お願いいたします！

右の QR はサン・スマイル動画一覧です→



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」ユ-ナ-



ほんどう由樹子

前回、生理の経血はトイレで出すようにコントロールができるという話題を書きまいたら反響が思ったより多く、ありがたございます♡ 経血が多い、臭う、色が汚ないという方も布ナプキンに変えてトイレで出す事を意識し続けることで解決したというお声は沢山お客様からお伺いしていますので是非ご興味のある方は便い方など声をお掛け下さいね。

さて、今日は「お小水」と「☺」の話(笑) まずはお小水。ちよびもれについてです。不意にちよびともれてしまう現象です。出産してゆるくなつたから仕方ない。当り前の事だから大丈夫と自分を納得させていませんか？ TVでも頻繁に尿もれパットの宣伝がすがすがしい雰囲気の流れてます。世の中沢山の方が悩んでいる証でしょう。でもちよと待て、ちよもれすぎませんか?! もれちゃうんだからパットをあてればいいと他力本願になってませんか？ 経血もちよびもれも同じ。何故コントロールできなくなつたのか? が大切ですね。原因は「ゆるみ」が大きな1つ。キュッとしておく筋肉がゆるいから出ちゃう。何故ゆるむのかは勿論年令による筋力低下もありますが、実年令以上にキュッとする体の内側にある筋肉が衰えていませんか？ 昔(と言ってもそう遠くない)の人は毎日の畑作業や家事も一苦勞。洗たく機、掃除機もないので色んな筋肉を使って必然的にインターマッスルが日々鍛えられる生活でした。今はそれに比べ沢山の家電に加え車もあり、自転車も電動。便利イコール

いかに動かずにすむかという暮らしになっています。デスクワークの方は尚更に動く機会は少ない。これではちよびもれまじうらどすね。脱ちよびもれを目指すならば"意識して動く"ことをお奨めします。わざわざヨガマットやトレーニングウェアを買わなくてもいいんです。お尻の穴をキュッとするだけでもエクササイズ! 又、砂糖は体をゆるめますので気を付けて下さい。次は☺。自宅は和便という方いらっしゃいますか? うらやましい〜(笑) 今や洋便が主流ですね。和便と洋便、どちらがふんばれるでしょうか? まだ小さなお子さんが洋便に座しても足はグラグラ。床に足が着かずふんばるのは困難ですよね。うんちんぐスタイルなんて死語となつていゝのか分かりませんがあのスタイルはとて理にかなつていてうんちを出しやすい。ふんばれる! 便秘の方もお子さんがいらっしゃる方も年輩の方も是非踏み台をトイレで使ってみて下さい。おなかに力を入れやすくなります。自分の膝が上がり、うんちんぐスタイルに近くなる高さ。

ともかく、今は体に好ましくない様々なものが入ってきてしまいます。デトックスに気を付けた食をしても出口がいまいちだと勿体ない。是非体から外に出すという重大作業を考えみてはいかがでしょう? おあつ→生理用品→尿もれパットと一生下の世話を自分で出来ないはずはありません。私達の体はなにがせスゴイのですから♡



世界のサン・スマイル

サン・スマイルの店舗、出荷センターにはサン・スマイルのファンになってお手伝いしてくださる方がいらっしゃいます。その中で店舗の作業場で、宮沢賢治の詩のように夏のうだるような暑さにも負けず、冷たい風が吹き込む冬の寒さにも負けず、そういう者に私はなりたいと黙々と野菜の袋詰めをしてくださる方がいらっしゃいます。小林直行さんという方です。少し彼の紹介をさせていただきます。

小林さんはなんと日本の最高学府の東京大学経済学部を卒業され、卒業後は一流の会社に就職され、定年退職後もその優秀さで今もって尚お仕事をされています。毎日ではないのですが、お仕事の無い時は、前述のようにサン・スマイルの裏方を担っていただいております。作業場は夏は風が抜けないため非常に暑く、また冬は外のため寒さも相当なものです。熱中症になることもなく、風邪をひくこともなく、お客様の幸せと健康を想って真心を持って野菜の袋詰めをされています。彼の素晴らしい所はものすごく謙虚で低姿勢なことです。決して御自分のキャリアをひけらかすようなことは全然ありませんし、その匂いすら感じられません。それはとてもすごいことだといつも感心しております。ご夫婦共々サン・スマイルの食材を召し上がっておられ、御年70歳になられますが、大きな病気もされたことなく、またこれは奇跡に近いものがありますが、薬は全く飲まれていません。

これは本当にすごいことです。その年齢になると、ほぼ皆何かの薬を服用しているのが実情ではないでしょうか。彼も同年代の人達の集まりでは「私はこれこれこれの薬を飲んでいる、いや私はこれこれの薬だと、いやいや私は……」と薬自慢が始まると言われていました。また同年代の人達と比べても全然肌がきれいです。そんな訳ですから、食の大事さ、素晴らしさを身をもって体感されていますので、サン・スマイルの熱烈なファンになられ、かくのごときお手伝いをいただいている次第です。私もサン・スマイルの一員であり、全く手前みそになりますが、サン・スマイルは本当に素晴らしい店だと心底思っています。お米、野菜をはじめ美味しくて、やさしくて、力がある食べ物を揃えているのは、他にそうはないと自負しております。そしてお客様方の幸せ、健康を真摯に希って続けて参りましたが、今年25周年を迎えることができます。これも皆さん方に愛されている、この世の中で必要とされている証だと思います。

国連のロゴです



サン・スマイルはこの 25 周年の節目にとてつもないご褒美をいただきました。それはブータン産の蜂蜜を販売することになりましたが、そのパッケージにはサン・スマイルのロゴと共に国連が認証した国連のロゴがはいっています。国連のロゴがはいった食べ物は他には聞いたことがありません。これは国連にサン・スマイルが認められたことでもあり、また世界にも認められた証にもなると思います。本当に素晴らしいことで感無量です。これも偏にサン・スマイル代表松浦の弛まない地道な活動のたまものであり、またサン・スマイルのスタッフ、そしてサン・スマイルを小林さんのような陰で支えてくださる方々の日々の活動の成果であります。これからは日本は勿論のこと、世界中にサン・スマイルの美味しいはしあわせの食べ物と想いを広める、そんなでっかい志を持って歩みたいと思っております。今回のことは私どもにとっては大きな誉であり、誇りではありますが、サン・スマイルでお買い物されているお客様方にとっても、「私はそういう店でお買い物しているのよ」とご自慢にもなるのではないのでしょうか。

この 2 年間世間ではコロナ騒ぎで大騒ぎしておりますが、私どもは世間の騒音に乱されることもなくどこ吹く風と、ごくあたり前の生活を送れているのも、サン・スマイルの食材を食べているからに相違ありません。最近もサン・スマイルのスタッフ 2 名の小学校 2 年の子供が 40 度近い熱を出しましたが、1 晩寝たらケロッとしていたそうです。これも日頃サン・スマイルの食材を食べているからすごい回復力を見せたのでしょう。そもそも子供は大人が思っている以上にすごい力を持っています。大人なんかよりも遥かに。子供は弱いと思っているのは大人の勝手な思い込みに過ぎません。子供は平気で 40 度近い熱をバンバン出しますし、頻繁に熱を出します。それはそれだけの熱を出す力があるということです。そうやって自然と免疫力、自然治癒力を獲得しているのです。だからコロナなんか本来なら全くもって問題ないのですが、政府ご用達の専門屋や医者のいっていることを妄信的に鵜呑みして過度に恐れ、本来子供が持っている免疫力や自然治癒力を逆に落としめるようなことを子供に強いています。はっきり言って、子供にマスクをさせるのはある意味で虐待ではと思っています。子供の免疫力、自然治癒力を殺していることに他なりません。コロナに特効薬なんかありませんし、コロナだけでなくあらゆる病気にでもです。あるとすれば、それは本来人間誰しもが持っている免疫力、自然治癒力だけではないのでしょうか。細菌、ウィルスをやつけるのは自分自身の中にあり、薬等外部から取り入れたものは、仮にそれが細菌やウィルスをやっつけたとしても、さらにそれを上回るものが発生するのは自然の摂理であり、それは過去を振り返れば一目瞭然であり、現在の何々株に変異した、また今度はなにになに株に変異したというのもそれを現しているのではないのでしょうか。

人間の内なる力はわかりません。そのわからないというのは、その上限が計り知れないということです。無限の可能性を秘めているということです。それを発揮させるもさせないのも結局は本人次第です。サン・スマイルではそれを発揮させる方法をハード、ソフト共に持ち合わせています。サン・スマイル代表の「ともの会」、サン・スマイル店長の「子育ておしゃべり会」等皆様方にとってきっと有益な情報満載です。そんな肩肘張ったものではありませんので、是非とも参加させていただきたいと願っています。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)

社長コラム

物事、社会をいろんな角度から見る癖をつけよう！

ある産業の推移です。

1990 年 20.6 兆円

2000 年 30.1 兆円

2010 年 37.4 兆円

2019 年 44.4 兆円

大急成長している産業があります。多い年で毎年 1 兆円 UP！。

それに関わる設備投資、消耗品等、1 つの産業にとどまらず、多くの産業を巻き込んだモンスター産業！

そうです、医療産業です。医療を産業と呼んでいいのか？という事はさておき、すごいですね。1990 年から見ると 2 倍以上！これだけ医療にお金をかけているのだから、周りから病人は減った！と感じますか？

令和元年(2019 年) 国民医療費総額 44 兆 3,895 億円、そして赤ちゃんからお年寄りまで老若男女全ての人口一人当たり国民医療費 351,800 円。いやあ 本当にすごい。

ここまで膨らんでいる産業ですのであらたな問題が発生します。

この大産業。多くの雇用を生み出し、多くの関連企業が関わっています。

病人が減ると、医療費が減ってしまい、医師は減り、関連企業の売上も減って 雇用が減って困ってしまいます。

そして日本は資本主義です。

資本主義の大基本は「ヒト・モノ・カネ」を使って最大利益を上げるという考え方。(今は資本主義も多岐にわたる考えがありますし、これにエネルギーや情報等を入れる場合もあります)

資本主義という単語を調べるとわかりますが、そこに入っていない重要な事があります。

それが、人の幸福、人の健康、地球の資源が有限であるという制約。

そういった概念がないので、SDGs や地域貢献、ESG や CSR などの概念を資本主義の概念に加える必要があります。

しかし、本質的に利益を上げた上での話です。利益が出ずに社員へのお給料も払えないような状態では、SDGs のようなことも活動としてできなくなっていくのが普通でしょう。

私たちはもう一度、ちゃんと、きちんと、しっかり認識した方がいいと思うのです。

それは日本は「資本主義」であること。(社会主義、共産主義がいいという意味ではありません)

それで、何が言いたいかと言いますと。

医療費です。この大産業。簡単につぶせません。ここで巨大な経済活動が発生しているわけです。

どうするか？売上を落とさないようにするには、病人が減っては困る。という構図になります。

言葉を選ばずに言えば、「日本は病人を増やし続けなければならない社会構造になっている」ということです。

例えば、後天性の糖尿病は食事療法で多くが治ります。食事療法では医療産業は儲かりませんので、薬や透析に向かっていきます。

コロナは？私は不思議でしょうがないことがあります。日本で医療と言われるのは、世界で数多くある医療の中の一部門でしかない いわゆる西洋医学です。

世界には、アーユルベーダ、ホメオパシー、日本医術、漢医学、多くの手技療法や、波動療法のようなものまで多岐に渡り医療があるのにです。

日本では明治政府が日本の医療は西洋医療ということにしてしまいましたので、それを踏襲しているだけかと思いますが、

西洋医学の得意分野は、救急医療です。戦場で発展していった医療ですので、救急ではない、慢性疾患は不得手です。

生活習慣病と言われる、糖尿病や循環器系、ガンなどの慢性的な病を治す事はできません。

他の医療では 未病治(病気にならないようにする生活)を推進しますが、現代の日本の病院等では病になっていくところで、病になる前に学ぶところがありません。

それで、コロナもそうです。コロナに対しても西洋医学は不得手です。

得意であれば、とつくになくなっているでしょう。西洋医学では抑えることができません。それを認めてこれからあらゆる医学を統合し、ホリスティック医療に向かいましょう！と方向が変わればよかったのですが、さすが 40 兆円産業。そう簡単には行きませんでしたね。

日本の多くの方が、医療＝西洋医学のみ と思っていますから、変わりはないですね。

まとめると、健康を維持したいようなら、マスコミ、国がいうことをだけでなく、自分で情報を得て実践する。ということです。

国は間違っていない。日本は資本主義ですから、その大前提で国を運営しているだけで、皆さん日本のことを思い、一生懸命されていると思います。

(他に、戦後の海外と関係、問題などなど、一口に簡単には言えませんが)

と。この話は、テレビなどマスコミの情報しか得ていない人には意味不明かもしれません。

私は、一つの情報を得たときに必ず、多角的に見る癖をつけています。

ウクライナ情勢。日本のマスコミはアメリカ報道のコピペのようにしか報道していないようです。

ウクライナとロシア、ソビエト時代からの関係、ウクライナがロシアにやったこと。この現代において世界からの非難をここまで浴びるとわかっていてなぜロシアは動いたのか？(動かざるを得なかったのか?)などなど。多くの見方をしなければ 片手落ちになってしまいます。(どちらが正しいとか、正しくないとかいうことではなく)

その多角的情報を持って、自身の意見として、その意見を話をする事等でさらに精度を高めていく。

それが今の日本人にできないことです。

テレビがこう言っているからとか、そういう方はマスコミや国の発表を信じていくことが、自己防衛になっているのですから、そのことに とやかくいう事はないと思います。

私たちは、本当に国や地方自治体、公共の福祉に助けられすぎてきたのかもしれない。それが地域コミュニティの崩壊へとつながった一つのようにも思います。

生きていくことに対して、自律性を磨いていけるようにと、私自身、努力していこうと思います。

文責:医療従事者 松浦智紀



高橋ちえみ

小豆のおすすめ!!



小豆パワーで
さらに元気に!!

我が家では、毎年1月15日には 小豆がゆを作って食べたり、家族の誕生日には、赤飯を炊いてお祝いをしたり、お彼岸、お盆等には、まんじゅうを作って仏壇にお供えする等して、小豆に親しんでいます。
『枕草子』にも、1月15日の小正月に、小豆がゆを食べ、その年の邪気を払う、という記述が残されていたり、昔から小豆は、母乳の出や産後の肥立ちを良くする(小豆に含まれる葉酸による効果)と言われていたり、その他、糖尿病、高血圧等の生活習慣病、中性脂肪、コレステロール、免疫力、腸内環境、便秘、利尿、むくみや冷え、美肌、髪の毛のトラブル等の改善や、老廃物の排出にも良いと言われています。昔、友人から教わった 赤飯の炊き方と、最近お店のお客様から教わった 小豆甘酒をご紹介します。

是非、お試しください♪

お赤飯



簡単! 是非、
お試しください♪

★材料

- ・ 小豆 (米の1割) 90g
- ・ もち米 5合 (180cc×5)
- ・ 水 (米の7割) 630cc (煮汁も加える)

★作り方① 小豆は一晩水につけ、こことと、少し固め位に煮る。

② といだもち米、水、小豆を炊飯器に入れ、白米モードですぐに炊く。

※ ごま塩を添えてどうぞ♪

小豆甘酒

おいしくて
はまっています!



★材料

- ・ 麹 200g
- ・ 小豆(生) 100g (こことと、やわらかく煮る)
(小豆水煮 200gでもOKです。)
- ・ 水 400cc (煮汁も加える)

★作り方

・ 炊飯器に材料を入れて混ぜ、保温状態にし、ふたを開けたまま布巾をかぶせ、8時間おいたら出来上がり♪

(又は発酵機能のメーカーで、60℃で8時間おいて出来上がり♪)

お豆豆知識

世界各地の豆類は、シルクロードなどを通じて広がり、そのほとんどは、中国を経由して日本に伝わりました。最初にやってきたのは大豆。紀元前の弥生時代の事でした。最初は煮豆や煎り豆にさいる程度でしたが、奈良時代にはみそやしょうゆの原型「穀びしお」が作られるようになりました。小豆の原産地は中国南部からヒマラヤ南麓の東アジアといわれ、日本には3世紀頃までに伝わり、和菓子文化と共に独自に発展しました。昔の人は赤い色に神秘的な力があると考えられていました。そのため、お祝い事だけでなく、「病氣にならないように」「邪気を払う」というような魔除けの意味でも小豆が食べられていました。

「すべてがわかる「豆類」事典」監修：加藤淳、泉像伸子（世界文化社）より

左ページおすすめ材料

♡ 白米糀



500g 1,382円

♡ 玄米糀



500g 1,382円

無肥料自然栽培米
使用!!

♡ 有機大納言小豆



200g
972円

甘みが強く、色つやよい
大粒小豆!
煮くすめしにいい!!

♡ 小豆の水煮



230g
(国産量200g)
259円

砂糖不使用!
お料理にも!!

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培

うどん おそうめん 復活！！



☆うどん

おそうめん

200g 535円

無肥料自然栽培小麦使用
サン・スマイルこだわりの逸品
大変お待たせしました！！
復活！再登場です！！

☆うどん/おそうめんのこだわり

製造して頂いているのは熊本県天草列島維和島の益田製麺所さんです。麺作り一筋60年！使用している機材はなんと50年の昔ながらの製法です！

益田製麺所さんでしかだせない味でこだわりのうどんとおそうめんなのです！

原料ももちろんサン・スマイルで厳選した無肥料自然栽培の国産小麦粉を使用しております。

色が濃く感じるかもしれませんが、精麦の小麦を使用しておりフスマは入っておりません。

こんな貴重なうどんとおそうめんをぜひ一度お召し上がりください！！



益田さん夫妻 2014.7

**50年以上愛用されている機械！！
今でも大切に使われています。
これが独自の味を出せる秘訣！！**

益田さんはその日の天候や湿度などに応じて、原料の配合を決めています。
延ばし作業は5回に分けて丹念に行います。何回目にどのくらいのどのくらいの太さに調整していくかは職人技です。益田さんの技です！

たくさん作って色んな所へ販売するのではなく、自分のできる範囲を超えない仕事量で麺を作り、昔からの取引があるところしか今は作っていないとのこと。だからこそ益田さんが作る独自の味が再現できているのです！！

そんな昔ながらのおうどんとおそうめんを是非一度お召し上がりください！！

☆めんつゆ 弓削多醤油 有機だしつゆ

300ml 864円

弓削多醤油さんは大正12年に埼玉県坂戸市で創業しました。それ以前は農業を行っていた初代当主弓削多佐重氏が醸造学に興味を持ち創業。そのころからの歴史を含めると200年以上の歴史となります。弓削多醤油の特徴は国内産の丸大豆、国内産の小麦、海水を干してできた天日塩、これらを原材料にしています。杉製の木桶で天然醸造。1年間の長期熟成。また加熱殺菌も精密ろ過もしていない、酵母菌・乳酸菌が生きた生醤油もございます。そんな歴史あるこだわりの有機だしつゆぜひお試しください！！

おうどんとおそうめんのつゆはこれで決まり！！



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー



スタッフ
さより

春ですね!! 衣替えの時期にやってきました!!
サン・スマイルには、貴重な国産のしょうのをも
ございます!!

そして、洗濯の洗剤 オススメは **浄** です。

10年くらい?!使ってます
もうありがたくて
手放せません♡

何と! フロの クリーニング屋さんにも使っている

ほど 良く落ちる洗剤。

善玉バイオ

牛乳成分酵素が
嫌なニオイの発生を
抑え、洗剤力を
10倍UP!!



すすぎ1回で
OK!!

ドラム式、全自動、
二槽式!!どんな
タイプもOK!

洗濯槽や
配水管も
タケレオに!!

水分なのに
水に溶ける!

1.3 kg 1,320 yen

従来品と比べて
洗剤量50%
節約♡

超!嬉しい

(綿・麻・合成繊維用。)

水分タイプになって
います。糸に包
んで、お使い下さい。

150g 2640 yen



日向
しょうの
重
天然成分
100%



5袋小分けに
なっています。

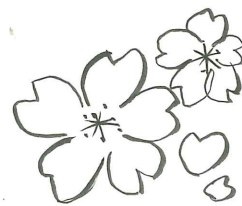
5袋
1100yen

サン・スマイルスタッフおすすめ 今日の スポーツライト



小林美智子

本格的なのに簡単にできます。手作りで
とってもおいしい「栗蒸しようかん」



甘さも控えめ モチモチの 食感です。

手作りと思えない見栄えとおいしさ。おもてなしにもおすすめ♡

♡材料

- 有機こしあん... 1袋 300g
- 甘栗... 2袋 (お好みで)
- 小麦粉... 20g
- 片栗粉... 5g
- ※お好みでお湯 30cc を加えても
少しやわらかめになります。



風味ゆたかなめらかな!!

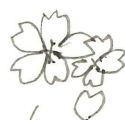
有機こしあん
300g 482円

♡作り方

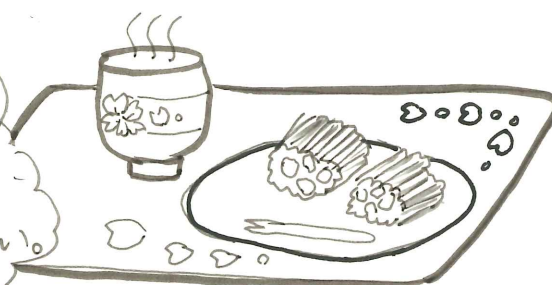
- ① こしあんと粉類をボールに入れてしっかりと
混ぜ合わせます。(粉はダマにならないようにふるいます)
- ② こしあんと粉がよく混ぜた中へ甘栗を入れて混ぜます。
- ③ 型へ②を入れて、たいらにならします。
- ④ ③を蒸し器に入れて40分蒸したら粗熱をとって
冷めます。粗熱がとれたらさらにラップして冷蔵庫へ
- ⑤ 完全に冷めたらカットしましょう。



“あやつにも食べ切りかし”
有機天津栗
60g 108円



型からとり出してカットした
ものをさらに、
巻すで巻いたらステキに
なりました。
よろしかったらお試しください。



今月のスポーツライナー

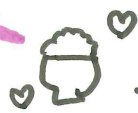
サン・スマイルスタッフおすすすめ



スタッフ
たさく
田作
まゆみ
です!

おやつの日時間だ～
でも

おかしじゃ、ものたりない!!



ごはん de おやつ



我が家には、食べ盛りの(この先ずっと食べ盛り...)男児が3名おります。
幼稚園、学校から帰ってきて、真っ先に向かうのはやはり台所。
もはや“おかし”ではどこにも足りません。そこで! 余りご飯に
ちょっと手を加えて、簡単に おはぎやせんべいもち を作ることがよくあります。
温かいご飯をつぶしただけで“おにぎり”ではなく おやつ感 が出るので
不思議です。

おはぎの作り方

材料 ・温かいご飯
・きなこ
・ごま
・あんこ

- ① 温かいご飯をラップに包んでもんだり、
おにぎやスプーンの背でつぶしにります。
- ② 形を整えます。(お好みで大きさで!)
- ③ あんこをつけたり、きなこやごまをまぶします。
(きなこごまのミックスもおススメ!)

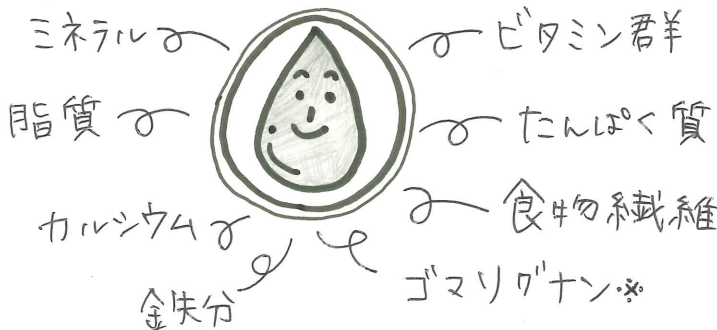
せんべいもちの作り方

材料 ・温かいご飯
★ ・みそ
・みりん
・白いうりごま又はすりごま
・ごま油

- ① おはぎと同様に、温かいご飯を
つぶします。(かつお節を混ぜても good!)
- ② 平べったく整えます。
- ③ 合わせた★を両面につけて、
ごま油でカリッと焼きます。

.....
小さな一粒に栄養ぎゅっ!
.....

ごま



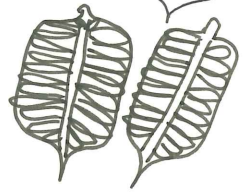
※ごまにしか含まれ
ない特有な成分で
強い抗酸化力を
もつそうです!



自給率なんと0.1%!!

希少な国産ごま オススメです!!

1つの「さく果」の中には
約60~80粒のごま!!



白ごま

黒ごま

金ごま

ごま油

各種豊富にとりそろえております!!

ムソー

しっとり有機すりごま

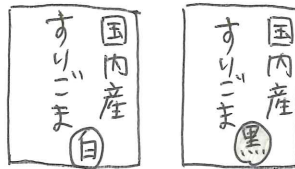


80g ¥367

香ばしく炒った有機ごまを
おろしき製法でごまの旨みが出
るまで丹念にすりつぶして
あります。しっとりとして
1まんのり甘い♡

ムソー

国内産 ありごま



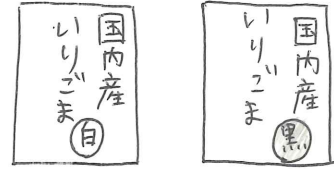
30g ¥691

30g ¥594

希少な国産ごまを
火を煎にしています。
サラダやドレッシングでも
おいしくいただけます!

ムソー

国内産 いりごま



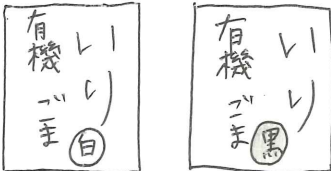
35g ¥691

35g ¥626

貴重な国産のごまを
大切に丁寧に火を煎あげて
あります。
さすがのあいさ!

ムソー

有機 いりごま

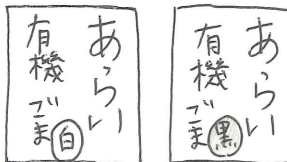


80g ¥248

火を煎、あるので、指先で
つまんでひねると豊かな香りが
出ます。やわらかつぶれやすい
ですよ。

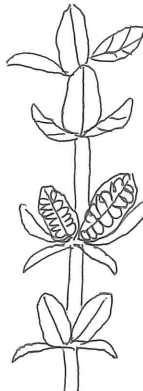
ムソー

有機 あらいごま



80g ¥238

軽く火を煎してから すぐ
すると、豊かな香りが
楽しめます!

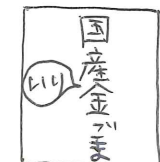


背丈は
70~150
センチ

香胡麻の
ごまは
3メートル
にもなる!

香古月園

国産 いり 金ごま



30g ¥691

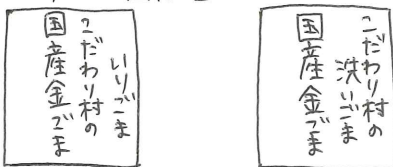
・自然栽培!
・在来種!
・自家採種!



埼玉県日高市で鈴木香純さんが
肥料も農薬も使わずに作る希少な
金ごま。金釜釜直火火を煎で
香ばしい!

こたわり村

いりごま 国産金ごま あらいごま



35g ¥691

35g ¥670

天日干しで乾燥。火を煎。
非加熱で新鮮魚卵!
濃厚な味が半端なく
つまっています。

こたわり村の国産ごまは、
塩と合わせたごま塩など
シンプルにごまを楽しま
食べ方がオススメ!

ムソー

煎ごまに搾った 胡麻油



165g ¥659

火を煎せずに蒸して
圧搾してごま油。
ごま本来の旨みが
楽しめます。

ムソー

圧搾一番いりごま胡麻油



165g ¥648

910g ¥2,452

素煎風と遠赤、2種類の
火を煎で、より香りを
引き立たせています。

オサワジャパン

古式玉糸番古月麻油 香宝



330g ¥1,598

時間をかけ低温でゆっくりと
熱をかけるに搾った油。
あっさりとした軽い味わい
です。

糸本大女子の
スタッフ まゆみより
オススメの1冊!



おまけ



『みどりいろのたね』

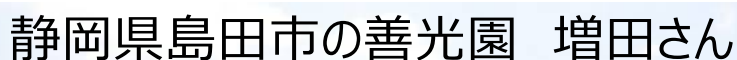
たかどの ほうこ
太田 大八: 絵

お豆の種といふに めろんあめを1粒
うめちゃった! どうなる!?



冬の間に栄養分を蓄えて、新芽が成長中！

春になると緑茶が飲みたくなりますね



深蒸し茶【極上】100g 1,944円

春の新茶シーズンに収穫する一番茶は、冬の間に蓄えた栄養と柔らかい旨味があります。そんな一番茶のみで仕上げた最上級の深蒸し緑茶です。善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。新茶の中でも一番柔らかい芽だけで仕上げました。すっきりとした飲み口の中にまろやかな甘みが広がる上品なお茶です。お客様用や贈り物にも人気があります。善光園で一番おいしい緑茶はこれです！



新茶をまるごとパウダー状にしました。お茶の栄養成分すべていただけます。お手軽に美味しいお茶が楽しんで頂けます！無農薬、無肥料だからこそ出来るものです。夏は冷茶で、またお料理、お菓子づくりにも是非おすすめ！



彩香100 g 1,188円

ワイルドなインパクトのあるお茶になると思っていたがまろやかでやさしい感じのさわやかなお茶になりました。くせが無く何杯でも飲みたくなります!体にスーと入るような。

もうすぐ新茶の季節です！ 冷凍すると 新茶をいつでもお楽しみ頂く事が出来ます！

かなやみどり100 g 1,512円

地元の金谷で作られた品種で『かなやみどり』という少し珍しい品種です。一般的な『やぶきた』品種よりも綺麗な緑色の水色とカテキンが多いのが特徴です。花粉症に効果があると言われる「メチル化カテキン」の含有量が緑茶品種の中でも特に高いです。また、カテキンは緑茶の薬効効果の第一にあげられる成分ですが、いわゆる渋みの成分でもあります。新茶の柔らかい芽のタイミングで収穫することにより、甘みと渋みのバランスがとても人気があります。人気の品種ですが、茶畑に限られるため毎年完売してしまう商品です



善光園ブレンド100 g 1,188円

ブレンドで「やぶきた」と「かなやみどり」のそれぞれの良さを引き出しました。やぶきたは色や味も優れております。かなやみどりは「やぶきた」を親にして、綺麗な緑の水色と緑茶の一番の栄養価であるカテキンを多く含んでおります！ステキなハーモニーをお楽しみください！



やぶきた100 g 1,080円

善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。普段使いにおすすめします。甘いお菓子とよくあいますよ



くき茶100 g 864円

意外と知られておりませんが、くき茶ってうま味と甘味強いんです！茶葉ではないので苦くないんです。うま味と香りは茶葉の部分より多く、しかもお手頃価格！静岡出身スタッフはくき茶を愛する思いは強いものです！残念な事にすぐに完売しちゃいます今がチャンス！



サン・スマイル

ライブラリー コーナー



スタッフ 古賀

お店の奥には、松浦社長が長年集めた沢山の書籍を並べたサン・スマイル文庫があります。今月はその蔵書から初めて**DVD**を紹介します♪



辰巳 芳子〈出演〉

¥4,180 (税込)

DVDの購入は書店等でどうぞ。

TSUTAYAなどでレンタルもできます。

天のしずく

辰巳芳子 “いのちのスープ”

◎映像特典

「天のしずく」未公開映像

・しいたけ農家加藤準知加至誠氏 x 辰巳芳子対談

・ポタージュ・ボン・ファムの作り方

NHK Eテレ「きょうの料理」玉ねぎスープ

◎封入特典

料理レシピ10品を掲載したブックレット付

大正生まれの辰巳芳子さんは98歳！2021年2月よりオンラインでのスープ教室動画配信がはじまりました。

温暖化などの地球環境の変化に対応するため、新たな食文化の組み立て作業にかかること、これが今後の課題でもあると(オフィシャルサイトより)、食から世界を見つめ、大豆100粒運動など、いのちをまもる活動を続けていらっしゃいます！

辰巳芳子さんが「いのちのスープ」と呼ばれるようになったスープを作り始めたのは、病床の父のためでした。その後作り出されたスープは、たくさんの人を救うことになります。スープ以外にも、食を通じて「愛することは 生きること」へと広がっていきます。

またアーティストによる日本全国600箇所から集めた色とりどりの自然の土の映像も素敵です！

私事ですが、第一子を出産した時から体が一変してしまいました。体力が落ち、立ち仕事はもちろん、じっと座り続けることさえ出来ませんでした。食事を見直しながら少しずつ元気になりましたが、未だに長く動くことはできません。けれど、そのお陰で気づいたことがあります。それは弱っている時に口にしたものは、一番素直に食べたいもの、食べたくないものを体が反応して教えてくれるということです。辰巳芳子さんのスープをストックして、疲れた時弱っている時に食べたいと思いました。

調理映像を見ていると、レシピ本を読んでいた時より簡単に感じるから不思議です♪
また「調理できることの喜び、そして食べられることへの感謝」が溢れてくるのです。

忙しさでいつの間にか忘れてしまう大切なことを思い出させてくれる映画です。

★辰巳芳子さんの数ある本から、サン・スマイルにある2冊の本を紹介します★



辰巳 芳子〈著〉、文化出版局

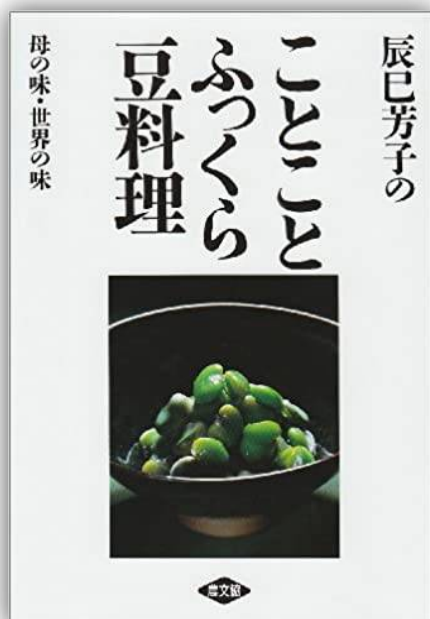
¥2,860（税込）

あなたのために

いのちを支えるスープ

◎目次

- スープに託す
- 汁もの、スープの滋養について
- 和の汁物、おつゆ
 - ・煎汁
 - ・すまし汁
 - ・一番出汁
 - ・煮干し出汁
 - ・肉の和風汁
 - ・魚貝の汁
- ・みそ風味の汁
- 洋風スープのこと
- 洋風スープ
 - ・ポタージュ・クレール
 - ・ポタージュ・リエ
 - ・玉ねぎ、日本ねぎのスープ
 - ・ポトフ
 - ・刻み野菜のスープ
 - ・魚介のスープ
 - ・豆のスープ
 - ・冷たいスープ
- 水のこと
- 火力について
- 食べつかせる
- 夏
- スープ作りに欠かせない道具
- あとがき



辰巳 芳子〈著〉、農山漁村文化協会〈出版〉

¥2,514（税込）

辰巳芳子の

ことことふっくら豆料理

母の味・世界の味

◎目次

- 大豆ー「いくらお替りしてもよい菜」
 - 豆腐・味噌・醤油ー日本の風土に生きるからには
 - 小豆ー大仕事をする日の大納言
 - 隠元・豌豆・レンズ豆・空豆・ガルゾンソー
- その豆圏の豆の扱いの知恵とふれ合う

今年も春のデトックスシーズン到来！

今年も 寒天 デトックス！

春は、代謝の落ちる冬にたまった毒素を排出するデトックスシーズンと言われています。

人間よ！デトックスしなさい〜と、自然界が人間に恵んでくれているかのように、山菜を中心とした食物繊維やミネラルが多い野菜が旬になります。

もちろん、それも大切ですが、プラスして今年は寒天も！いかがですか(^)



(天日干しをして寒天を作っている写真 小笠原商店↑)

カロリー0！総コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂肪・血糖値は天然寒天の摂取で低下！

(鎌田實医師)

寒天は食物繊維そのものです！一日2gでしっかりデトックスできて腸内フローラ様も 大絶賛です！

一番簡単な使い方！ ごはんを炊く時に入れるだけ！もっちりと つやのいい ごはんが炊き上がります！
30 分ふやかしておけば、みそ汁に、鍋に、煮物に、サラダに簡単に食物繊維が取れるスーパー食品です！サン・スマイルのおすすめ寒天は 信州伊那の 小笠原商店さんの寒天！

多くの寒天は 2 日程度で強制的に製造するのに比して無添加、無漂白、無着色を伝統としていて天日干しなどで 10 日以上かかります。

寒天はどこも同じ？いやいや、ぜひ小笠原商店の天然寒天をお試ください！

寒天は海藻が原料です

寒い地域で、好天が続く場所が製造に適しているので、信州では一大産地になりました。

糸寒天のおいしい食べ方



南信州で12月から2月の厳冬期に寒天を凍結、天日乾燥している、
天草100%使用。無添加・無漂白、食物繊維豊富な低カロリー食品です。



サラダに



味噌汁やスープに



お菓子づくりに



酢の物、和え物に



←寒天の原料 天草(海藻)です。

江戸時代の京都、島津藩の殿様が参勤交代で宿泊した先で出された「ところてん」残ってしまっ、外に捨て置かれたものが寒さで氷、溶け、また凍って溶けて乾燥されて 寒天の原型ができたといわれています。

寒天は隠元禅師の命名と言われています。

めったに脚光を浴びることのない「寒天」ですが、実は私たちにとってお手軽で素晴らしい食材だと、改めて私も気が付かされました！

More 天然寒天ライフ！



糸寒天カット 20g ¥799

糸寒天カット 80g ¥1,836

寒天スープ7種の海藻と野菜ブイヨン3食入り ¥583

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすぬ
スタッフ
日向

スタッフ
日向



三皇（サンファン）
不思議シートでデトックス！

☆三皇不思議シート

48駒24枚 5,060円



このシートは、樹木から生成したものです。よく知られている「木酢液」の持つ特殊な作用（植物や土壌の活性化、抗菌・殺菌作用など）をヒントに、さらに強い樹木のエネルギーを引き出すべく20年以上研究を重ねてできた商品です。木々の持つエネルギーを抽出してそのまま閉じ込め、粉末状にした「不思議パワー」なのです。足湯が終わった後、就寝前に足の裏に貼ります。起きるとスッカリ足やひざが軽くなりました！是非お試しください！！



私も実際に生姜足湯をした後に、足裏にシートを貼って寝てみました。起きてみてビックリ！翌朝足が軽くなっているではありませんか！即効性にビックリです！！私は足がツラくなってきたら使うようにしています。個人差はあると思いますが、不思議なぐらい効き目のあるシートです。是非お試しください！！

☆お試し用登場！

2枚入 253円

正面のデトックスコーナーへ！！

日本全国と
MuSuBu

桜花 爛漫 まつり

2022 3・30^水 - 4・10^日

八芳園の庭園には、河津桜・吉野桜・八重桜・しだれ桜・御衣黄そして三春の滝桜と、6種類計88本の桜がみなさまをお迎えしています。

八芳園から歩いて約8分、プラチナ通りにあるポップアップショールーム「MuSuBu」では、八芳園の桜や各地の桜と中継をむすびながら、「日本全国とMuSuBu・桜花爛漫まつり」をお届けします。
全国の桜と共に春の訪れを愉しみましょう。

グルメ



春の訪れをたっぷり堪能!

MuSuBuオリジナル料理&スイーツ



TAKEOUTも
おすすめ!



- MuSuBu桜御膳
¥1,500 (税込) ドリンク別
- 桜とフランボワーズのムース
~北海道ミルクアイス添え~
¥800 (税込)
- 桜パannaコッタ
¥350 (税込)

体験

「戸越銀座 和菓子処 くらたや」の職人に教わる! 桜の和菓子づくりを、是非体験してみませんか?



開催日程 4月2日^土・3日^日・9日^土・10日^日

【ご予約は店頭または電話(03-6456-2030)にて承ります】



時間 11:30~
13:30~
15:00~
【各回定員10名】

土日限定
イベント!

事前
予約制

一桜の和菓子づくり体験
¥1,000 (税込) お茶付き
【所要時間 20分】

買う



ハ芳園さん
春のイベントで
サン・スマイルの
お野菜出るヨ

芽吹き季節に旬を迎える、新鮮な春野菜(自然栽培)や桜の香り豊かな商品を多様なラインナップでお届け!ご自宅でも春の味覚をお楽しみください。

東北エリアの桜の名所とオンラインでつなぎ、白金台に居ながら各地の桜を愛でる、贅沢なひとときをお過ごしください。



※画像はイメージです。※イベント内容は予告なく変更する場合があります。

日本と世界を、
地域と都市を人と人をむすぶ
ポップアップ型ショールーム

MuSuBu
HAPPO-EN PRODUCE TEAM



MuSuBu
オフィシャルサイト



Instagram
公式アカウント



MuSuBu
オンラインショップ

〒108-0071 東京都港区白金台 4-9-19 HAPPO-EN URBAN SQUARE 1・2F TEL:03-6456-2030

営業時間変更のお知らせ 3月30日^水より11:00~19:00に変更となります

機能性と耐久性を兼ね備え、 日常使いにタフに活躍



こびりつき防止加工を採用!

サーモロン・セラミックコーティング

主に砂と同じ成分の原料から作られたコーティング加工

PFAS^{※2}・PFOA^{※2}・鉛・カドミウムなど、人体や環境に影響を及ぼす化学物質は含まれていません。優れた熱伝導性で、料理をおいしく仕上げます!

使いやすい
ハイオール
仕様!

フライパン本体は
深型タイプで
使いやすくなりました。



ステンレス製ハンドル

耐久性の高いリベット装着型
のステンレスハンドル。オー
ブンでもご使用いただけます。



外側にもセラミック
コーティングを塗布
汚れが落ちやすく、
お手入れも簡単です。



スクラッチガード加工

本体のアルミには新技術のスクラッチ
ガード加工が施され、キズや衝撃にさ
らに強くなりました。



熱をすばやく均等に伝える!

マグネイト加工

熱変形に強く
軽量化も実現

熱伝導性に優れた独自加工技術で、様々な熱源に対応



熱伝導性に優れた「銅」と電磁誘導
粉末「鉄」を本体底部に練り込み一
体化させることで、ガスでもIH等でも
素早く均一に火が通り、料理をおい
しく仕上げます。

耐久性
UP!

金属製
ツール
OK!

食器
洗浄器
OK!

使い方のポイント



調理をする際は、
中火で30秒間程
度予熱してから、
少量の油を薄く引
いてください。※4



弱火〜中火
熱伝導・熱保有
率に優れている
ため、弱火〜中火
での調理をおす
めいたします。



使用後は、フライ
パンの粗熱が
取れてから温か
いうちに洗剤で
洗ってください。

フッ素樹脂
(PTFE^{※1}) は
含まれていません

素材の
美味しさ
そのまま!

Healthy Ceramic Non-Stick

フライパン 20cm

希望小売価格 7,150円(税込)

●サイズ:幅39.2×奥行20.7×高さ11cm
(本体深さ)4.8cm ●重量(約):600g

フライパン 24cm

希望小売価格 8,580円(税込)

●サイズ:幅43.2×奥行24.7×高さ11cm
(本体深さ)5.8cm ●重量(約):780g

フライパン 26cm

希望小売価格 9,680円(税込)

●サイズ:幅47.2×奥行26.7×高さ11.7cm
(本体深さ)6.1cm ●重量(約):910g

フライパン 28cm

希望小売価格 10,780円(税込)

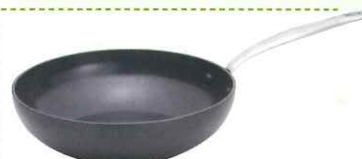
●サイズ:幅49.2×奥行28.7×高さ12.5cm
(本体深さ)6.4cm ●重量(約):1170g



エッグパン 14×18cm

希望小売価格 7,480円(税込)

●サイズ:幅37.5×奥行14.6×高さ11cm
(本体深さ)3.7cm ●重量(約):550g



ウォックパン 28cm

希望小売価格 10,780円(税込)

●サイズ:幅49.5×奥行28.7×高さ12.6cm
(本体深さ)7.6cm ●重量(約):1130g



ソースパン 18cm 蓋付き

希望小売価格 10,450円(税込)

●サイズ:幅37.5×奥行(ガラス蓋込み)18.8×高さ(ハンドルまで)
13.8cm(本体深さ)8.4cm ●重量(約):[本体]770g [蓋]370g



キャセロール 20cm 蓋付き

希望小売価格 11,880円(税込)

●サイズ:幅29×奥行(ガラス蓋込み)20.8×高さ15.2cm
(本体深さ)10.4cm ●重量(約):[本体]1120g [蓋]440g



ガラス蓋 20cm

希望小売価格 1,980円(税込)

ガラス蓋 26cm

希望小売価格 2,640円(税込)

ガラス蓋 24cm

希望小売価格 2,200円(税込)

ガラス蓋 28cm

希望小売価格 2,860円(税込)

共通仕様

グリーンパン パルセラノ

●表面加工(内面・外面):セラミックコーティング●材質:[本体]アルミニウム合金[底面]金属溶射構造
[ハンドル]ステンレス鋼(鋼)強化ガラス(全面物理強化)・ステンレス鋼●生産国:中国

※1 PTFE(ポリテトラフルオロエチレン)は、高温に加熱すると熱分解によりさまざまな化学物質が発生します。
※2 PFASs(パーフルオロアルキル物質)・PFOA(パーフルオロオクタン酸)は、残留性が高く分解しにくい物質です。
※3 旧製品マラソンコーティングと比べて。 ※4 炒め物・焼き物調理の場合です。

※製品のデザインおよび仕様は、予告なしに変更する場合があります。 ※製品の色彩は印刷のため実物とは多少異なることがあります。

お取寄せ致しております!
新しい生活のアイテムに



株式会社 **ゼンケン**

〒112-0002 東京都文京区小石川 1-28-1 TEL.03(5840)8270
〒532-0011 大阪府淀川区西中島 3-23-15 TEL.06(6304)9535
〒810-0074 福岡市中央区大手門 2-5-10-101 TEL.092(738)8668

お問合せは 0120-135232 受付時間(土・日・祝日を除く)
フリーダイヤル AM9:00~PM5:00

<https://www.zenken-net.co.jp>

2022年4月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



April

令和4年

月	火	水	木	金	土	日
今月のおすすめ 春は特トックス！強化月間です！！ 寒天・花芽もいっぱい！食べ物で特トックス！樹液足裏シートも！！						
29	30	31	1	2	3	4
			佐藤たまご	佐藤たまご	定休日	
4	5	6	7	8	9	10
パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご	島田有機豆腐 佐藤たまご パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	こもの会 10:00~12:00 佐藤たまご	コロッケ 佐藤たまご	定休日
11	12	13	14	15	16	17
パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	アグリコラたまご そばの実カフェ	おしゃべり会 10:00~12:00 佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	佐藤たまご	コロッケ 佐藤たまご	定休日
18	19	20	21	22	23	24
パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	亜麻仁卵・オガニックタマゴ アグリコラたまご	佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	佐藤たまご	コロッケ 佐藤たまご	定休日
25	26	27	28	29	30	1
パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	アグリコラたまご そばの実カフェ	佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	昭和の日 営業しております！！ 佐藤たまご	ポイント3倍デー コロッケ 佐藤たまご	定休日
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日 営業しております！！	みどりの日 営業しております！！	こどもの日 営業しております！！			定休日
おしゃべり会 10:00~12:00	こもの会 10:00~12:00	ゴールデンウィークも営業します！！			うちの冷蔵庫に貼ってね！	

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

お助け配達しています！

「怪我をして思うように歩けない」「子供が熱で買い物へ出られない」「出産直後で外出が難しい」 など

ちょっと困ってしまうとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑) 天候や営業状況によってはお受けできない場合もございますがご容赦を…。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！(※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！ポイント加算はされません。)

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道15分圏内位(アパートですみません!) お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)



ヤマト運輸さんでの発送は 15 時までのお電話受付当日ご発送可です。基本送料 880 円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 4/8(金) 5/3(火・祝)

両日とも「病気になる生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 4/13(水) 5/2(月)



両会共 参加費 500 円 10 時～12 時店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。

各定員大人 5 名様程度 1 名様より催行。ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。生の声を聴いたり話したりするのも色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ！お待ちしております！ ※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。

次回のポイント3倍デーは

4/30

(月)

サン・スマイルはマスク着用任意点です。
咳や熱など症状のある方は咳エチケットをお願いします



ポイントカードの ポイント貯まっていますか？

当店のポイントは1年経つと無効となってしまいますので、
どうぞこまめにご利用くださいね！

ポイントカードご案内

登録料 300 円

税別 100 円お買い上げ毎に 1 ポイント

1 ポイントは 1 円分として

1 円分からご利用いただけます！



みんな
だいすき

翻訳機械ポケット導入！

74 言語対応！

We have installed a translation
machine "Pocketalk".

Available in 74 languages♥



サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています